

赢在30岁,人生助跑课

30岁前 要学会的33堂心理课

30SUIQIAN
YAO XUEHUIDE
33TANG XINLI KE

赵凡禹 水中鱼◎主编

为每一位年轻人量身定制的心理精华课

如果你30岁前还没有养成成熟的心智,30岁后将难以应对错综复杂的人生。
与心相约,从心开始,30岁前战胜自己,30岁后战胜一切!

一堂30岁前的心理自修大课堂,一段30岁后的心灵探索历程。
一次30岁前的心理对话,一场30岁后的心灵成熟的旅程。
学习心理学知识,塑造健康性格;掌握心理学方法,享受幸福人生。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

赢在30岁人生助跑课

30岁前 要学会的33堂心理课



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前要学会的33堂心理课/赵凡禹, 水中鱼 主编. —上海: 立信会计出版社, 2010.7

(赢在30岁, 人生助跑课)

ISBN 978-7-5429-2575-6

I. ①3… II. ①赵… ②水… III. ①心理学—青年读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第138391号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 方士华

封面设计 久品轩

30岁前要学会的33堂心理课

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

Tel (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 20.75

字 数 306千字

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次

印 数 1-10000

书 号 ISBN 978-7-5429-2575-6/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

| PREFACE | 前言

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响和制约,尽管有时候我们察觉不到。说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理能够指导我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得运用心理战术才行。懂得运用心理管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互助地相处。

人的一生,不是单单只有事业需要策略,其实在我们的日常生活中,生活本身就包含着各种学问。如果我们能够尽早知道某些生活常识、人情世故,了解某些有关生活环境方面的道理、奥妙,那么,它必将在日后能够让我们在生活和事业上,左右逢源,逢凶化吉;在不知不觉中,能够慢慢地改变着我们身边的环境和生活质量。

我们每个人都生活在一个心理大世界里,每天都在忙忙碌碌地生活,每天都在上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。这一切的内部关系到底是什么呢,你了解吗?我们每个人谁也无法逃脱这个奇妙的心理世界,那么让我们一起来了解自己的心理,做自己情绪的主人。

人的心理是一个复杂微妙的世界,正确认识自己的心理状况和变化规律,把心理导向一个良性的境界,是每个人的必修课。而现代社会充满了不确定性,对人的各个方面要求越来越高,人们要面临来自各个方面和层次的



30岁前要学会的33堂心理课

挑战,心理压力随之增大,心理出现困惑和问题。

社交中,你要懂得运用哪些心理战术,赢得自己的好人缘呢?职场上,你如何运用好“心”哲学,使自己的职场之路无比顺畅呢?家庭生活中,你要懂得生活是一门艺术,怎样经营才能让生活更幸福呢?生活中,你要为自己的心理减减压,活出一个健康心态。财富路上,更要懂得如何利用人的心理,迈向财富自由路。

本书剖析了时下种种不良的心理现象,揭示了这些现象背后的原因和根源,由浅入深,条分缕析,阐明了在社交、健康、爱情、职场、财富等方面需要具备什么样的心理,及树立正确健康心理的方法和途径,启迪读者在30岁前要建立良好的心理意识和心理素质,以积极乐观的黄金心态应对人生中的风云变幻,战胜人性的弱点,迈向卓越。

成功要趁早。30岁前我们要把握好自己的人生,在自己的人生路上,用良好的心态来面对各种挑战,尽早踏入成功人士的行列。你改变不了事实,但你可以改变态度;你改变不了过去,但你可以改变现在;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能预知明天,但你可以把握今天;你不可能样样顺利,但你可以事事顺心;你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能选择容貌,但你可以展现笑容。打开本书吧,在妙趣横生的心理大课堂中,你将学到简单而实用的心理学知识,掌握卓有成效的心理策略。汲取心理学智慧,接受心灵的洗礼,解开心中的疑因,提升自我的信念,战胜自己,战胜一切,改变命运,迈向成功。

| CONTENTS | 目录

Part1 自我篇

——诠释心理密码,认识真正的自我

第1课 心有千千结:我们生活在一个心理大世界里 / 3

何谓心理 / 3

心理和生活相互影响 / 6

日常生活中的心理学效应 / 6

第2课 打开心门:性格、血型、星座与心理 / 11

性格具有如下的结构特征 / 13

四大血型心理分析 / 14

星座心理分析 / 16

第3课 心态决定命运,心理操控着我们的一生 / 26

学会欣赏自己 / 26

心态决定命运 / 28

第4课 30岁前你要拥有什么样的心理 / 34

言行举止像你希望成为的人 / 35

要心怀必胜、积极的想法 / 35



30岁前要学会的33堂心理课

使每个人都感到很重要或被需要 / 35

心存感激 / 36

用美好的感觉去影响别人 / 36

学会称赞别人 / 37

学会微笑 / 37

新观念影响心态 / 38

懂得放弃,学会选择 / 38

培养一种奉献的精神 / 39

敢于想象,没有不可能 / 39

培养乐观精神 / 41

阅读链接:积极心态哪里来? / 44

Part2 社交篇

——掌握心理操纵术,做人际博弈中的赢家

第5课 进入社交圈,先要迈过内心那些坎 / 49

心理因素影响人际关系 / 49

如何克服社交时的羞怯心理 / 50

克服社交自卑心理 / 51

克服自卑训练法 / 52

增强自信心的11大法则 / 52

社交恐惧心理的产生和克服 / 53

阅读链接:你是个羞怯的人吗? / 56

第6课 宽容心:心有多大,你的社交舞台有多大 / 59

宽容,意味着不拿别人的错误惩罚自己 / 60

宽容,意味着不再患得患失 / 61

宽容,意味着你有良好的心理外壳 / 61



宽容和豁达是智者的大度 / 62

第7课 热情心:热情藏在心里,笑容写在脸上 / 66

给人微笑,传递美好 / 66

怀有一颗热忱友善的心 / 71

第8课 社交说话心法:说到对方心坎上,说到对方心窝里 / 74

由衷赞美,亲近对方 / 74

幽默诙谐,缩小距离 / 77

语言委婉,恰到好处 / 80

第9课 社交办事心法:攻心为上,不战而屈人之兵 / 85

得寸就要进尺,先进门槛再步步登高 / 85

利用人的对比心,使他接受你的要求 / 87

利用好胜心,使他按照你的意图行动 / 89

第10课 一眼看透人心,读懂和掌控你周围的人 / 93

察眉毛动作识人心 / 93

口头语暴露的性格密码 / 97

从服饰喜好洞察性格和心理 / 100

阅读链接:你能读懂身体的语言吗? / 103

Part3 职业篇

——解读职场“心”哲学,超越职场潜规则

第11课 忠诚是立足职场的基石,对公司要有一颗忠诚心 / 109

忠诚是员工的美德 / 109

忠诚敬业没借口 / 112



30岁前要学会的33堂心理课

把公司当成自己的家 / 113

第12课 你在为谁而工作? 对工作要有一颗责任心 / 117

责任是一种使命 / 117

老板需要有责任感的员工 / 119

勇于承担责任 / 121

第13课 小心驶得万年船,办公室里这些雷区不要踩 / 125

不亮底牌,直到最后一刻 / 125

保护好隐私,不要随便轻示别人 / 127

不要不拘小节,细节决定成败 / 128

向上司提建议时,注意方法 / 130

同事相处,若即若离最相宜 / 133

阅读链接:办公室里你要防范谁 / 135

第14课 摸透客户心理,把产品顺利卖出去 / 138

消费者的心理需求——如何满足顾客的个性化需求 / 138

顾客的购买动机 / 141

顾客的购买决策 / 142

第15课 看准对手心思,打赢谈判口舌战 / 147

洞察对手活动心理,抢占先机 / 147

以退为进,争取胜利 / 150

第16课 用“心机”维系关系,职场之路四通八达 / 153

办公室里的说话艺术 / 154

做个在办公室里受欢迎的人 / 155

办公室外,巧织人际网 / 157

办公室人际修行心计 / 158

阅读链接:探视你的心机 / 159



Part4 家庭篇

——生活是门艺术,需要用心经营

第 17 课 男人来自火星,女人来自金星:男女的那些心情事 / 163

男人和女人是不一样的 / 163

男女间有哪些巨大差异 / 165

男人在乎关系,女人在乎感觉 / 167

男人用“下半身”思考,女人则思考“下半生” / 168

男人害怕做爱被拒绝 / 168

女人为何爱叫床 / 169

阅读链接:从看电视测试她的爱情观 / 170

第 18 课 男人恋爱向左,女人恋爱向右:用心寻找另一半 / 173

男人总是不懂女人的浪漫 / 173

女人为何最看重爱情 / 175

男人的自信魅力 / 177

第 19 课 心心相印:让婚姻持久保鲜,让爱的魔力永存 / 180

让婚姻的纽带更加坚实 / 180

了解爱情的变化规律 / 184

幸福就是那些小事 / 186

阅读链接:爱情、婚姻观心理测试 / 189

第 20 课 家庭无战事:一家子和睦相处的心理战术 / 192

常怀感恩之心 / 195

常怀宽广之心 / 195

常怀包容之心 / 196



30岁前要学会的33堂心理课

学会装糊涂 / 198

金无足赤,人无完人 / 199

第21课 走进孩子的内心世界:好父母胜过好老师 / 201

父母是孩子的榜样,关注孩子的内心 / 204

多关心孩子的心理健康 / 206

Part5 健康篇

——运用身心平衡法则,活出健康年轻态

第22课 心理平衡? 心理失衡? 为你的心理健康把把脉 / 211

什么样的心理是健康的心理 / 211

心理健康的十项标准说 / 215

心理平衡与心理健康 / 217

心理失衡 / 218

自我调节,保持心理平衡 / 218

阅读链接:心理平衡的自我测定 / 221

第23课 掌握生活“减法则”,天天都有好心情 / 224

压力来自哪里 / 224

压力的危害 / 226

应对压力,把握自己 / 227

学习有效应对方式 / 228

第24课 驱逐不良心理,走出心理的围城 / 232

保持心理健康重在自我调节 / 232

虚荣心理的自我调节 / 234

空虚心理的自我调节 / 235



自私心理的自我调节 / 237
孤僻心理的自我调节 / 238
完美主义心理的自我调节 / 239
悲观心理的自我调节 / 241

第 25 课 为心理美美容:心理美才是真正的美 / 243

形体美容与心理美容 / 246
心理美容是最佳的美容处方 / 247
阅读链接:心理美容剖析 / 248

第 26 课 掌握心理治疗方法,自己是最好的心理医生 / 254

何谓心理治疗 / 255
心理治疗的主要特征 / 256
一般心理治疗 / 256
认知疗法 / 259
森田疗法 / 261
催眠暗示疗法 / 263

Part6 财富篇

——玩转财富魔方、迈向财富自由路的心理战术

第 27 课 首先,从心理上来一次财富的革命 / 267

你了解自己吗? / 269
想法和行动同步了吗 / 271
阅读链接:财富心理测试 / 274

第 28 课 机遇总是垂青有心努力的人 / 275

机遇不会从天而降,守株待兔只能一无所获 / 275



30 岁前要学会的 33 堂心理课

突破创新,抓住机遇 / 276

第 29 课 跨越心中的冰点:风险面前,选择躲避还是前进 / 281

要有冒险精神 / 281

重在去做,绝对不要怕 / 283

阅读链接:心理测试,你富于冒险精神吗? / 284

第 30 课 人脉也是钱脉,用心编织自己的人情网 / 288

想做赢家,要用好人脉这个秘密武器 / 289

人脉为你的人生镀金 / 292

阅读链接:人际关系综合诊断量表 / 294

第 31 课 思路决定财路,创新心创造奇迹 / 299

思路一改,财路就宽 / 299

思路如何创造财富奇迹 / 300

以小搏大不是梦 / 303

第 32 课 化挫折为财富:创富路上,需要一颗坚韧的心 / 306

败而不倒的信念 / 307

成功前的考验 / 307

暂时的停止不是失败 / 310

第 33 课 心灵的富足:金子般的心,金子般的财富 / 313

心灵的富才是真正的富有 / 314

富人也有一颗感恩的心 / 315

Part 1



自我篇

——诠释心理密码,认识真正的自我

日常生活中,我们每做一件事、每说一句话,都受到一定的心理状态和心理活动的影响、制约,尽管有时候我们觉察不到。说一个人发脾气、闹情绪,这就是一种心理活动;说一个人洋洋得意、意气风发,这就是一种心理状态;说一个人品行不好、思想消极,这其实就是在做心理学研究了。心理学能够指导我们的生活,越是复杂的生活,越要懂得心理学的道理才行。懂得运用心理学管理自己,我们的生活才会幸福、有意义,我们的学习、工作才会有所成就,我们和他人才会友好互助地相处。



心有千千结： 我们生活在一个心理大世界里

人生的喜悦在于做了别人办不到的事。

——巴吉特

若无胆量,永远不可能升到高位。

——塞鲁士



何谓心理

一提起“心理”这个词,许多人会眨眨眼、摇摇头:“挺深奥的,不懂啊!”

心理和心理现象对许多人来说,的确是一种神秘诡异的印象,觉得这些东西看不见、摸不着,离自己的生活很遥远。实际上,这些都是人们的误解。心理和心理现象是每个人每时每刻都在体验着的,是人类生活和生存必需的。可以说,复杂的心理活动正是人区别于动物的一个本质特征。恩格斯曾将人的心理意识赞誉为“地球上最美丽的花朵”。心理学是研究心理的学说,也是紧紧围绕我们的生活的。

心理活动虽然隐藏在人们的内心深处,但它是通过行为、语言来表现,



30岁前要学会的33堂心理课

并且可以通过一定的方式、方法和途径来测量。心理活动对人体的影响是非同小可的。那么,究竟什么是心理呢?

心理是心理活动的简称,实质上是人脑的功能,即人脑对客观事物主观的反映。认知活动是心理过程的基础。认知开始于感觉,之后是知觉、记忆和思维等活动或过程。比如眼前有一个苹果,人脑对这个苹果的颜色、气味等个别特征的反映就是感觉;人脑对苹果的颜色、形状、质感、味道等多种特征的整体、综合反映即为知觉;种种感觉、知觉的信息在人脑中的储存就成为记忆;在记忆的基础上,再借助语言,人脑可以对客观的事物进行抽象和概括的反映,即思维。上述过程就是人的整个认知过程。人在认知中所接受的信息经过大脑的加工,然后传导至下丘脑及其边缘系统,就产生了对这些信息的内心体验,表现在外就成为人的情绪。根据这些信息,大脑还会产生一个意志过程,即建立意图、编制活动程序、确定目标,然后调节和控制人体行为以实现目标。

人的心理的产生必须具备三个基本条件:大脑、客观现实和人的实践活动。其中,大脑是产生心理活动的物质基础或者说硬件,客观现实则是产生心理活动的决定性因素或者说软件;而人的实践活动则是把上述两者联系起来的桥梁。

人的心理有以下八个基本特征。

(1)主观性。人心理的主观性是说人对客观事物的反映是主观的。

(2)客观性。人的心理具有客观性,是因为客观现实是心理的源泉。从简单的感知到复杂的能力、性格,从喜怒哀乐到道德、理智和审美等,都是客观现实的反映。即使奇怪的幻觉、念头和梦境等,也都能找到现实的影子。

可以说,没有任何一种心理现象的产生不存在着客观原因,没有一种心理的内容不源于外部现实。

(3)自主性。“播种一种行为,收获一种习惯;播种一种习惯,收获一种性格;播种一种性格,收获一种命运。”一句简单的印度谚语包含着深刻的哲理:人的心理活动由简单到复杂、由幼稚到成熟及其他种种变化,都有其内在的规律。掌握这种规律,不断进行反思,你就可以调节自己的心态,掌控自己的情绪,完善自己的性格,从而决定自己的命运。你也要懂得,要尊重别人